

## Hvor finder du os?

Farum Sejlklub holder til på Furesøbad. Vi har til huse i hallen med den store sorte port, lige under trappen der fører op til restauranten.



Adresse: Frederiksborgvej 101  
3500 Værløse

Kontakt: Mikkel Elmholdt  
Telefon: 50 73 72 55

Bente Stærgaard  
Telefon: 22 58 11 10

Email: [info@fasungdom.dk](mailto:info@fasungdom.dk)

Hjemmeside: [www.fasungdom.dk](http://www.fasungdom.dk)

## Lær at Sejle!



Er du en pige eller dreng mellem 9 og 15 år, og glad for vand, fart og frisk luft? Så er vores nye kursus måske noget for dig!

Farum Sejlklub afholder introduktionskursus for nye sejlere i maj-juni 2011. Deltagerne vil her blive introduceret til sejlads i optimistjollen.

En optimistjolle er en sjov og hurtig en-mands jolle for børn i alderen op til 15 år. Den egner sig godt som det første møde med sejlerlivet og danner en naturlig introduktion til større joller når du bliver ældre.



Vi sejler på Furesøen, som er et dejligt lukket og sikkert område at lære at sejle i.

## Kursusbeskrivelse

Kurset afholdes over 3 torsdage i perioden 26. maj – 16. juni 2011. Desuden afholder vi et indledende intro-møde.

**Varighed:** 3 timer, incl. omklædning, til-og afrigning, m.m.

**Tidsrum:** Torsdagene 26. maj, 9. juni og 16. juni<sup>1</sup>, mellem klokken 16.30 og 19.30.

**Pris:** 300 kr. pr. sejler. Hvis sejleren efterfølgende melder sig ind i klubben vil beløbet blive trukket fra 1. års medlemsgebyr.

Klubben stiller joller, våddragt og svømmevest til rådighed for deltagerne under kurset som en del af gebyret.



Du skal helst ikke være bange for vand, og skal kunne svømme 200 meter uden brug af badevinger eller –bælte. Bortset fra det er sejler-erfaring ikke nødvendig.

---

<sup>1</sup> Torsdag 2. juni er Kr. Himmelfartsdag, så her holder vi kursus-pause.

## Kursusindhold

### 1. gang

- Vand-lege, badning med våddragt og svømmevest, for at blive fortrolige med vandet og dragten.
- Gennemgang af optimistjollen.
- Sejlads i optimist-jolle uden sejl (padling).

### 2. gang

- Tilrigning, søsætning, afrigning
- Sejlads i optimistjolle.
- Kæntring af jolle uden rig.

### 3. gang

- Tilrigning, søsætning, afrigning
- Sejlads i optimistjolle.

Programmet kan blive tilpasset vejr-situationen og de enkelte sejleres forudsætninger. Dette sker efter trænerens vurdering.

### Informationsmøde

Vi afholder et indledende informationsmøde mandag 23. maj mellem kl. 17.30 og 18.00 for både deltagere og forældre.

### Tilmelding

Tilmelding foregår online på vores hjemmeside [www.fasungdom.dk](http://www.fasungdom.dk), hvor man også kan finde en masse anden information. Sidste frist for tilmelding er fredag 20. maj 2011. Vi optager maksimalt 8 deltagere på holdet.